

PENGEMBANGAN *BOOKLET* PENCEGAH KEPEKAAN *SELF INJURY* SISWA DI SMP NEGERI 20 SURABAYA

Della Cindy Pristiyanti

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: dellapristiyanti16010014053@mhs.unesa.ac.id

Wiryo Nuryono

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya.
Email: wiryonuryono@unesa.ac.id

Abstrak

Permasalahan yang terjadi di Indonesia salah satunya adalah *self-injury*, hal ini diperkuat dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan SMP Negeri 20 Surabaya yaitu diperoleh informasi berdasarkan penyebaran angket, bahwa siswa kelas 8 mengalami permasalahan pada bidang pribadi, khususnya kurangnya pengetahuan tentang bahaya *self-injury* dan cara mencegahnya, serta dilakukan wawancara kepada siswa dan guru bk sebagai penunjang informasi hasil permasalahan. Berdasarkan permasalahan tersebut peneliti melakukan pengembangan berupa produk yaitu media booklet pencegah kepekaan *self-injury* siswa. Diharapkan *booklet* tersebut dapat bermanfaat untuk siswa, serta bermanfaat bagi guru bk untuk memberikan pelayanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini merupakan jenis penelitian pengembangan dengan model pengembangan R&D dalam Sugiyono (2017).

Uji akseptabilitas dilakukan pada ahli materi, media dan calon pengguna (guru BK dan siswa). Hasil uji validasi ahli materi dan calon pengguna (guru BK) memperoleh nilai sebesar 0,75, hasil uji validasi ahli media memperoleh nilai sebesar 0,83, hasil uji validasi calon pengguna siswa dengan nilai 83,45% yang masuk dalam kategori sangat sesuai dan sangat baik. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa produk *booklet* pencegah kepekaan *self-injury* siswa SMP Negeri 20 Surabaya telah memenuhi akseptabilitas. Hasil uji coba dalam kelompok terbatas menunjukkan hasil uji *Paired Sample T-Test* memperoleh Sig.(2-tailed) = 0,008 dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Karena nilai 0,008 lebih kecil dari 0,05 maka dapat diputuskan H_a diterima artinya ada perbedaan tingkat kerentanan *self-injury* setelah penerapan produk *booklet* pencegah kerentanan *self-injury* siswa. Sehingga dapat disimpulkan media *booklet* pencegah kepekaan *self-injury* dapat menurunkan kepekaan *self-injury* pada siswa.

Kata Kunci: pengembangan, *booklet*, kepekaan *self-injury*.

Abstract

Self-injury has been one of existing problems in Indonesia. As per the result obtained from piloting study that surveyed 8th graders of SMP Negeri 20 Surabaya, it was found that the subjects had personal problems, particularly in lacking awareness of self-injury dangers and ways to prevent it. This finding was also supported by the information gained from interviewing subjects as well as the counseling teacher. Based on this result, the researcher developed a product namely students' self-injury sensitivity prevention booklet media. It was expected for this booklet to benefit students as well as counseling teachers to serve guidance and counseling. This research was categorized as R&D research according to Sugiyono (2017). Acceptance test was carried out to materials development expert, media and user candidates (counseling teacher and students). The result of validity test in materials development experts and user candidates (counseling teacher and students) scored 0,75, media expert 0,83 and user candidate students with 83,45% which were categorized as very suitable and excellent. According to the result, the booklet product to prevent SMPN 20 Surabaya students' self-injury sensitivity passed acceptance test. The result of the experiment in a limited group with paired sample T-Test obtained Sig.(2-tailed) = 0,008 with significance level 5% or 0,05. As the value was smaller than significance level 0,05, H_a was accepted, meaning that there was a difference in self-injury sensitivity after self-injury sensitivity prevention booklet was implemented. It could also be concluded that the booklet helped decrease students' self-injury sensitivity.

Keywords: developing, booklet, self-injury sensitivity.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Setiap individu pasti memiliki berbagai macam masalah. Karena pada dasarnya manusia hidup tidak pernah terlepas dari suatu masalah. Masalah yang dimiliki setiap individu pun berbeda-beda, berbeda pula cara penyelesaiannya. Mulai dari masalah dengan diri sendiri, lingkungan, maupun dengan orang lain. Paling sering ialah individu yang akan memasuki masa remaja. Karena pada masa tersebut, mereka mengalami masa pubertas dan sedang mengalami transisi menuju masa remaja. Sehingga emosi beragam muncul dan mengharuskan mereka untuk beradaptasi, bisa dengan lingkungan yang lebih luas. Sebagian individu yang kesulitan dalam menyelesaikan masalah yang dihadapinya maka menyebabkan adanya distress pada diri individu. Safaria dan Safaria (2009:3) mengutarakan bahwa akan ada beberapa pengalaman yang akan diwarnai dengan segala macam emosi, baik emosi positif maupun negatif. Misalnya marah, kecewa, frustrasi, sedih, putus asa serta lain sebagainya.

Sangat penting bagi masa kanak-kanak sampai remaja terkait perkembangan emosionalnya, dalam menentukan sikap dan perilakunya kelak. Karena pada masa tersebut didominasi dengan emosi kurang baik, yaitu amarah inilah bahaya awal emosional seorang anak. Jika seorang anak terlalu sering mengalami emosi menyimpang dibanding emosi yang menyenangkan akan mempengaruhi kehidupannya yaitu dapat mengganggu pandangan hidup serta dapat mendorong perkembangan watak yang kurang baik. Interaksi sosial dapat mendukung perkembangan emosional sang anak, individu yang mengenal dan mengalami banyak perselisihan, ketidakcocokan dapat menimbulkan masalah seperti menarik diri dari keluarga dan lingkungan sekitar.

Hal tersebut selaras dengan masa perkembangan anak remaja yang mulai pubertas sekitar usia 13-19 tahun menurut Soemanto (2012: 180-181) kehidupan emosi anak yang mengalami pergolakan karena adanya perubahan-perubahan pada sikap terhadap individu sendiri dan juga orang lain, kemudian juga keharusan dan keinginan untuk menyesuaikan individu dengan keadaan yang baru sehingga sering menimbulkan ketegangan yang melahirkan suatu masalah adalah masalah internal (masalah dalam individu) maupun masalah eksternal (masalah yang asalnya luar individu). Masalah internal atau masalah eksternal akan selalu mempengaruhi. Salah satu contoh masalah internal ialah perasaan yang cenderung malu, ataupun putus asa tentang suatu hal. Untuk masalah eksternal sendiri merupakan pelampiasan emosi pada seseorang lain misalnya, pertengkaran hebat

dengan teman, dan bisa jadi tidak diterima oleh lingkungan sosialnya. Masalah tersebut biasanya membuat seseorang lebih tertekan bahkan sering kali menimbulkan perasaan yang tidak nyaman. Jika tidak diawasi dan dikendalikan dengan cara yang tepat akan menjadi suatu masalah baru bagi mereka (Walsh, 2006).

Penyelesaian masalah dapat dilakukan dengan *coping*. *Coping* merupakan salah satu bentuk penyelesaian konflik yaitu dilihat dari cara yang biasa ia lakukan saat kecil. Mekanisme yang biasa dilakukan ialah dengan cara-cara yang positif, bisa dengan menyelesaikan sebuah masalah dengan cara yang tergolong mudah dan baik bagi individu itu sendiri, mengolah emosi dan perasaannya sampai terbentuk sebuah regulasi emosi yang terarah. Dengan demikian dapat membantu individu menyelesaikan masalahnya dengan baik. Banyak sebenarnya hal yang seharusnya tidak baik bagi dirinya maupun lingkungannya. Mereka yang memiliki ciri seperti itu biasanya memiliki rasa untuk memendam emosinya, dan jarang menyalurkannya. Hal tersebut juga terpengaruh tidak lain dari pembentukan pribadi seseorang dan pola yang ada dalam lingkungannya (Hurlock, 1980).

Hanya beberapa orang saja yang bisa mengelola perasaan tersebut. Perasaan distress yang ditimbulkan bisa disebabkan oleh tekanan dalam dan luar dirinya. Tidak hanya itu, masalah ini sebenarnya juga karena perasaan distressnya yang rendah dan tidak dapat dikontrol. Ada sebagian orang yang melampiaskannya ke hal yang buruk pada dirinya dan orang disekitarnya. Biasanya seperti cakaran yang membekas, melukai bagian tubuhnya, hingga menyebabkan orang disekitarnya khawatir. Perilaku tersebut biasa disebut *self injury*.

Self Injury merupakan perilaku yang dilakukan seorang individu sebagai cara untuk mengatasi sakit emosionalnya, seperti menyakiti diri, yang dilakukan baik secara sengaja namun tanpa tujuan untuk membunuh diri sendiri. *Self Injury* biasanya dilakukan dengan tujuan untuk mengungkapkan pelampiasan emosi yang terlalu menyakitkan jika diutarakan menggunakan kata-kata. Definisi tersebut selaras dengan pendapat Grantz (dalam Kanan dkk, 2008: 68) yang mengungkapkan bahwa perilaku *Self Injury* *senantiasa dipandang sebagai cara pengelolaan emosi seorang individu yang tidak mengetahui cara lain untuk mengekspresikan rasa yang terlalu menimbulkan kesakitan*. Perilaku *Self Injury* yang terjadi secara berulang-ulang akan berganti sebagai percobaan membunuh diri sendiri.

Seseorang yang sering melakukan *Self Injury* ialah mereka yang menderita depresi sepanjang waktu, terlalu perasa, dan mudah tersinggung apabila menghadapi penolakan (Mersey care NHS foundation trust, 2011).

Kecenderungan perilaku *self injury* dilakukan oleh para remaja. Hal ini dikarenakan remaja sering disebut dengan satu periode transisi yang dimulai dari rasa tertekan serta bergelora atau *storm and stress* yang merupakan fase penemuan identitas diri (Suardiman, 1995). Hall dalam Santrock (2003) mengungkapkan bahwa remaja juga dikatakan sebagai masa peralihan guncangan yang tandanya adalah adanya masalah serta perubahan suasana hati.

Seringkali para pelaku *Self Injury* tidak dapat memberikan alasan mengapa mereka melakukan hal tersebut. Akan tetapi terdapat tiga alasan yang menjadi latar belakang seseorang melakukan tindakan *Self Injury*, yaitu ketidakmampuan dalam mengelola emosi, sulitnya menyelaraskan keyakinan dengan tindakan yang ditampilkannya, serta kurangnya kemampuan berkomunikasi (Mersey care NHS foundation trust, 2011).

Pada tahun 2010 ada kecenderungan bahwa terjadi peningkatan persentase remaja mengalami *Self Injury*. Di Inggris jumlah remaja yang melukai diri sendiri meningkat lebih dari 50% dalam lima tahun belakangan. Pada tahun 2004-2005 ada sekitar 1.758 anak-anak muda usia kurang dari 25 tahun dilarikan ke rumah sakit yang merupakan akibat dari melakukan *Self Injury*. Pada tahun 2008-2009 angka itu menjolok menjadi 2.727 kasus (BBC Indonesia, 2010).

Di lansir dari Tribun Jatim, terdapat 56 siswa di salah satu SMP Negeri di Surabaya yang memiliki kebiasaan melukai dirinya sendiri. Walikota Surabaya, Tri Rismaharini terjun langsung menyambangi sekolah tersebut untuk memberikan motivasi kepada semua murid, Senin (10/9/2018). Setelah diselidiki, mereka yang melukai dirinya sendiri disebabkan oleh adanya tekanan batin, masalah sekaligus masalah psikologis.

Selain itu berdasarkan hasil penelitian tesis Prastuti (2019) ditemukan 69 siswa dari 44 SMP Negeri di Sidoarjo kelas IX yang terindikasi *self-injury*. Ketiga siswa diantaranya mengaku terlibat *self-injury* karena persepsi ketidakberdayaan mereka (*self-esteem* yang rendah), baik karena kurangnya perhatian orangtua, ketidakmampuan menerima diri sendiri, konflik dengan orangtua dan teman, kegagalan akademik dan hubungan interaksi sosial yang kurang baik.

Begitupun data berdasarkan hasil temuan mahasiswa bimbingan konseling pada saat pelaksanaan Pengenalan Lapangan Persekolahan (plp) terdapat 4 siswa dari dua sekolah di Mojokerto yang terindikasi *self-injury* karena faktor keluarga. Dua diantaranya dengan alasan merasa hidupnya tidak berguna, merasa selalu ditekan dan disepelkan orangtua.

Sedangkan hasil studi pendahuluan di SMP Negeri 20 Surabaya dengan menyebarkan angket kepada 176

siswa pada 21 Maret 2019 diperoleh data sebanyak 27 siswa dengan prosentase > 15% pernah dan ingin melakukan *self injury*. Sedangkan > 40% siswa rentan terhadap *self-injury*, dengan kondisi yang berbeda-beda terdapat 96 siswa yang mengalami sedih berlebihan ketika sedang kecewa, 83 siswa yang sulit menerima kenyataan yang menyakitkan bagi dirinya, 77 siswa yang merasa kurang bisa mengekspresikan emosi dengan baik, 70 siswa yang memiliki trauma pada kejadian yang menyakitkan, 61 siswa sulit mengkomunikasikan perasaannya kepada orang lain, 6 siswa yang memiliki keinginan melukai diri sendiri ketika sedang merasa sedih atau kecewa, 4 siswa memiliki keinginan melukai diri ketika merasa kesepian. Dan yang terakhir terdapat 13 siswa yang sudah pernah melukai dirinya saat sedang tertekan dan frustrasi. Berdasarkan hasil tersebut diduga bahwa siswa rentan melakukan *self injury* ketika sedang mengalami permasalahan yang tidak dapat ia hadapi dengan baik. Apabila permasalahan ini tidak mendapatkan penanganan, maka diduga akan semakin bertambah jumlah siswa yang melampiaskan emosinya dengan cara melukai dirinya sendiri, yang mana hal ini sangat tidak diinginkan karena akan berdampak pada perkembangan psikologis siswa dan mengganggu tugas belajarnya sebagai siswa, untuk itu tugas guru BK sebagai fasilitator untuk membantu siswa dalam penyelesaian masalah ini sangat dibutuhkan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa siswa, menyatakan bahwa mereka memiliki keinginan untuk melakukan *self-injury* ketika dirinya merasa tidak berguna, mereka tidak memiliki cara lain selain melukai dirinya sendiri karena untuk bercerita dengan temannya ia berfikir bahwa itu hal yang percuma, temannya tidak akan mengerti dan tidak akan merasakan apa yang ia rasakan, sehingga ia memilih untuk menjadi seseorang yang pasif dan lebih nyaman menyendiri, menurutnya melakukan *self-injury* adalah jalan terbaik yang dapat ia lakukan. Siswa lain mengungkapkan bahwa ia termasuk seseorang yang sulit mengungkapkan perasaannya, sehingga ia hanya bisa menangis dan berteriak sembari membenturkan kepalanya di tembok, hal tersebut membuatnya lega. Ada pula yang sudah melakukannya dengan alasan coba-coba (iseng), ia tidak ada keinginan untuk melakukan *self-injury* dan tidak merasa bahwa apa yang dilakukan adalah merusak bagian tubuhnya.

Namun berdasarkan wawancara dengan guru bimbingan konseling, beliau menyatakan bahwa selama ini belum pernah menemui siswa yang terlibat perilaku *self injury* tentu saja hal ini menjadikan guru bimbingan dan konseling menyampaikan belum pernah melakukan layanan preventif untuk mencegah kepekaan *self injury*. Oleh sebab itu penting diadakannya penelitian pengembangan *booklet* sebagai upaya pencegahan

kepekaan *self injury* siswa di SMP Negeri 20 Surabaya, media ini dapat dijadikan pegangan atau bahan materi oleh guru BK/Konselor saat memberikan layanan, dengan harapan dapat mencegah perilaku merugikan serta dapat menyikapi suatu permasalahan dengan baik, dan dilampiaskan dalam hal yang positif. Dari uraian latar belakang tersebut, maka perlu dilakukannya penelitian pengembangan tentang “Pengembangan *Booklet* Pencegah Kepekaan *Self Injury* Siswa di SMP Negeri 20 Surabaya”.

METODE

Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan oleh peneliti merupakan pendekatan Research & Development atau penelitian pengembangan, yang bertujuan untuk mengembangkan teori atau penjelasan yang ada menjadi suatu *booklet* yang dapat dimanfaatkan untuk dunia pendidikan, terkhusus pada bidang bimbingan dan konseling. Yang dapat membantu meminimalisir terjadinya permasalahan yang krusial dan memerlukan strategi khusus.

Terdapat 10 langkah pengembangan menurut Sugiyono (2017), dengan adanya keterbatasan biaya, waktu dan tenaga peneliti hanya melaksanakan sampai tahap ke tujuh dari sepuluh tahap, yakni tahap revisi produk awal setelah uji coba kelompok terbatas.

Untuk mengetahui akseptabilitas produk maka dilakukan uji validasi desain, yaitu aspek kelayakan, kegunaan, kepatutan, dan ketepatan menurut Commite (1991), uji validasi desain dilaksanakan oleh ahli materi, ahli media serta calon pengguna dalam hal ini adalah guru BK/Konselor dan siswa. Dengan demikian uji coba produk dilaksanakan dengan kelompok terbatas yaitu desain *pre-experimental design* dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Dalam satu kelompok dilaksanakan eksperimen tanpa ada kelompok pembandingan (Sugiyono, 2016). Saat pelaksanaannya dengan cara diberikan tes selama 2x, pada saat sebelum perlakuan atau *pre-test* dan setelah perlakuan atau *post-test*. Hal yang dilakukan pertama oleh peneliti yaitu mengukur skala kepekaan *self-injury* siswa biada disebut *pre-test*. Lalu diberikan perlakuan berupa bimbingan kelompok dengan media *booklet* pencegah kepekaan *self-injury*. Selanjutnya peneliti memberikan pengukuran ulang dengan instrumen yang sama dengan skala kepekaan *self-injury* siswa yang disebut *post-test*. Maka dapat diketahui perbandingannya dari hasil *pretest-posttest* bahwa produk dapat diimplementasikan dengan baik oleh calon pengguna guru bimbingan konseling dan siswa.

Pada penelitian berikut yang akan menjadi subjek uji coba merupakan siswa kelas VIII di SMP Negeri 20 Surabaya melalui layanan bimbingan kelompok sebagai

fungsi pengembangan. Menurut Kemendikbud (2016) anggota kelompok terdiri dari 2-10 siswa. Jumlah subjek uji coba dalam penelitian ini ditetapkan 10 orang dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*, merupakan pengambilan sampel yang dilaksanakan dengan acak dengan kategori tinggi, sedang dan rendah menurut skala kerentanan *self-injury*. Data yang diperoleh dari penelitian pengembangan ini berdasarkan hasil uji ahli berupa kritikan, saran dan solusi untuk melakukan revisi pada penelitian pengembangan *booklet* tersebut, serta berupa skor penilaian akseptabilitas *booklet* pencegah kepekaan *self injury* tersebut berupa skala-skala yang hasilnya akan diakumulasikan, semua data di dapat dari ahli materi, ahli media serta calon pengguna yang merupakan guru BK/Konselor serta siswa.

Uji akseptabilitas data kuantitatif memiliki instrumen dengan angket yang diadopsi dari Purwoko (2005) menggunakan sedikit modifikasi. Dengan demikian dapat memasukkan hasil data berupa saran, masukan, dan tambahan dari ahli materi serta ahli media. Hasil uji coba kelompok terbatas dengan skala kerentanan *Self Injury* telah dilakukan uji validitas serta reliabilitas instrumen dengan bantuan *SPSS versi 24*.

Pada teknik analisis data uji akseptabilitas mengikuti Lawshe (1975) dengan rumus CVR (*Content Validity Ratio*). Kemudian uji coba kelompok terbatas dengan uji *Paired Sample T-Test* menggunakan *SPSS versi 24*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Prosedur pengembangan dilaksanakan sampai tahap tujuh dengan menghasilkan produk yaitu *booklet* pencegah kepekaan *Self Injury* dengan penjelasan di bawah ini:

1. Potensi dan Masalah

Peneliti melaksanakan identifikasi potensi dan masalah guna keperluan pengembangan produk *booklet* pencegah kepekaan *self injury* melalui asesmen (studi pendahuluan) hal ini dilakukan guna mendapatkan informasi yang ada dilapangan. Peneliti melakukan asesmen pada bulan maret 2019 di SMP Negeri 20 Surabaya. Berikut merupakan hal yang dilakukan peneliti:

- Memberikan angket kepekaan *Self Injury* pada siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya berdasarkan apa ?
- Melakukan wawancara dengan siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya.

Hasil wawancara beberapa siswa menunjukkan mereka memiliki keinginan untuk melakukan *self injury* bahkan ada yang sudah pernah melakukan *self injury* disebabkan adanya masalah keluarga dan

masalah pribadi siswa. Mereka mengaku tidak memiliki cara lain untuk mengungkapkan isi hatinya, mereka juga tidak tahu harus bercerita kepada siapa, sehingga mereka melakukan *self-injury* untuk kepuasan batin mereka sendiri.

c. Wawancara dengan guru BK

Dalam sesi wawancara tersebut peneliti mencari permasalahan sebagai data awal, guru BK menyampaikan bahwa secara pribadi belum pernah menemui siswa yang pernah melakukan *self injury*, akan tetapi menurut keterangan guru BK yang lain, disampaikan bahwasanya pernah menemui siswa yang melakukan *self-injury* dengan alasan ikut-ikutan teman dan hanya untuk keisengan saja, karena menurut para siswa hal tersebut menjadi sebuah trend. Guru BK menyampaikan, bahwa telah diberikan informasi mengenai *self-injury* akan tetapi hanya secara umum, seperti diinformasikan saat upacara atau saat pemberian layanan sedikit disinggung terkait kejadian yang sedang marak terjadi seperti siswa melakukan tindakan bunuh diri tetapi tidak membahas secara rinci atau detail. Sehingga guru BK juga belum pernah memberikan layanan informasi tentang *self injury* secara rinci dan tidak adanya media pendukung untuk pemberian informasi terkait *self-injury*.

2. Pengumpulan data atau informasi

Data permasalahan telah didapatkan yaitu kurangnya pengetahuan tentang mengelola emosi dan berfikir positif sebagai upaya mencegah kepekaan *self injury* pada diri siswa, maka peneliti mengumpulkan informasi pada bulan April-Mei menjadi bahan perancangan produk untuk pengatasan masalah tersebut untuk melaksanakan pengembangan berupa *booklet*. Peneliti melakukan berbagai kegiatan yaitu :

- Mengkaji dan mempelajari konsep dasar *self injury*, penyebab serta cara mengatasinya.
- Mengkaji hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan pengembangan maupun penanganan perilaku *self injury*.

3. Desain Produk

Peneliti melakukan desain produk pada bulan Agustus-Oktober 2019. Pada tahap ini peneliti memulai perancangan booklet pencegah kepekaan *self-injury*, yaitu:

- Rumusan tujuan pengembangan produk *booklet* pencegah kepekaan *Self Injury*
Pengembangan produk ini memiliki tujuan untuk dapat memenuhi aspek akseptabilitas yang meliputi kriteria kegunaan, kelayakan, ketepatan serta kepatutan. Pengembangan akan dilaksanakan dengan uji validasi oleh ahli materi, media serta calon pengguna (guru BK dan siswa)

- Menyiapkan serta melakukan penyusunan materi draf *booklet* pencegah kepekaan *Self Injury*

- Dalam proses ini peneliti menyiapkan semua materi yang akan disajikan pada booklet yang bersumber dari buku dan jurnal yang sebelumnya telah dikaji oleh peneliti, lalu peneliti mulai melakukan penyusunan *booklet* pencegah kepekaan *self-injury*. Hal pertama yang dilakukan peneliti adalah menentukan standar yang digunakan dalam penyusunan booklet, yaitu ukuran *font*, jenis *font*, *margin*, *background*, *layout* dan gambar-gambar yang akan disajikan dalam *booklet*. Selanjutnya, peneliti mulai menyusun konsep isi booklet, materi disajikan secara singkat dengan bahasa yang mudah dipahami. Kolaborasi dengan ahli IT untuk proses desain *booklet* pencegah kepekaan *self-injury*
Setelah draft *booklet* yang dilengkapi dengan LKPD sudah selesai, peneliti melakukan kolaborasi bersama ahli IT pada proses desain produk. Tahap ini produk *booklet* dan LKPD kepekaan *self-injury* didesain dengan menambahkan gambar yang mendukung dan mengatur *layout* agar lebih menarik. Kemudian peneliti melaksanakan konsultasi dengan dosen pembimbing serta melakukan perbaikan produk didasarkan masukan dan arahan dosen pembimbing.

- Menyusun alat evaluasi produk

Pada tahap ini peneliti menyusun alat evaluasi produk yang berupa angket penilaian. Alat evaluasi yang telah disusun selanjutnya dilakukan konsultasi dengan dosen pembimbing yang selanjutnya dikoreksi dan disetujui oleh dosen pembimbing untuk digunakan uji validasi kepada ahli materi, media serta calon pengguna. Di samping itu peneliti juga konsultasi angket yang akan digunakan untuk uji coba dalam kelompok kecil.

4. Validasi Desain

Perhitungan hasil validasi ahli materi serta calon pengguna (guru Bimbingan dan Konseling) mendapatkan seluruh nilai CVI senilai 0,75 yang berdasarkan rumusan Lawshe (1975) memiliki arti digolongkan pada kategori sangat sesuai serta sudah memenuhi validasi. Berdasarkan uji validasi ahli media penghitungan nilai CVI secara keseluruhan memperoleh hasil 0,83 yang mana berdasarkan rumusan Lawshe (1975) digolongkan pada kategori sangat sesuai serta memenuhi validasi. Penilaian hasil calon pengguna (siswa) memperoleh skor rata-rata 83,45% menurut Mustaji (2005) memiliki makna bahwa termasuk pada kategori baik serta tidak perlu adanya direvisi. Komentar serta masukan dari ahli serta calon pengguna menunjukkan hasil yang baik Namun peneliti akan tetap melaksanakan perbaikan didasarkan masukan dari ahli dan calon pengguna.

Dalam perhitungan hasil validasi ahli materi dengan calon pengguna (guru Bimbingan dan Konseling) didapatkan keseluruhan skor CVI 0,75 yang memiliki makna bahwa tergolong pada kategori sangat sesuai serta sudah memenuhi validasi menurut Lawshe (1975). Untuk uji validasi dari ahli media penghitungannya secara nilai CVI mendapat hasil 0,83 secara keseluruhan, maka menurut Lawshe (1975) telah memenuhi validasi. Dan hasil penilaian dari calon pengguna (siswa) rata-rata mendapat skor 83,45% masuk dalam kategori sangat baik menurut Mustaji (2005) dan tidak perlu adanya direvisi lagi. Sedangkan untuk komentar serta masukan dari calon pengguna juga menemukan hasil baik. Dengan demikian maka peneliti juga melaksanakan sedikit permbenaran yang berdasarkan masukan ahli serta calon pengguna.

5. Revisi Desain

Dilaksanakan dengan memperbaiki produk *booklet* pencegah kepekaan *Self Injury* siswa berdasarkan masukan dari ahli serta calon pengguna. Perbaikan yang dilaksanakan yaitu memperbaiki cover memperbaiki cover dengan mengganti judul *booklet* agar lebih menarik dan memisahkan kata *booklet* dalam judul tersebut, menambahkan kalimat penghubung untuk mengarahkan ke materi selanjutnya, menghilangkan kata pembimbing dan dosen penguji pada kata pengantar, lalu memperbaiki konsistensi pemilihan kata “kita” atau “anda”, menambahkan logo instansi unesa dan jurusan, dan yang terakhir menambahkan sinopsis pada cover belakang agar tidak terlihat kosong dan berkesinambungan antara cover depan dan belakang.

6. Uji Coba Produk (kelompok terbatas)

Langkah berikutnya yaitu melaksanakan uji coba produk pada kelompok terbatas dengan tujuan mengetahui terhadap efektifitas produk pada kelompok kecil adalah melalui bimbingan kelompok pada siswa kelas VIII SMP Negeri 20 Surabaya dengan eksperimen *pretest-posttest*, dalam pengimplementasiannya dilakukan oleh guru Bimbingan dan Konseling, sedangkan peneliti melaksanakan tinjauan serta evaluasi bagaimana *booklet* pencegah kepekaan *Self Injury* digunakan guru BK pada penyampaian layanan.

Hasil uji coba produk menunjukkan bahwa peningkatan setelah diberikannya perlakuan dengan *booklet* pencegah kepekaan *Self Injury*. Dengan hasil rata-rata 18,375 pada pengukuran awal menurun menjadi 10 pada pengukuran akhir, sehingga menunjukkan selisih antara pengukuran awal dan pengukuran akhir yaitu 8,375. Uji coba yang dilakukan pada kelompok terbatas menunjukkan hasil uji *wilcoxon* memperoleh Asymp.sig. (2-tailed) bernilai $p = 0,018$ dengan taraf kesalahan 5% atau 0,05. Karena nilai 0,018 kurang dari 0,05 maka dapat diputuskan H_a diterima artinya ada perbedaan tingkat kepekaan *self-injury* setelah penerapan *booklet*

pencegah kepekaan *Self Injury*. Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa media *booklet* pencegah kepekaan *Self Injury* mampu menurunkan kepekaan *Self Injury*.

7. Revisi

Setelah diketahui hasil uji coba produk pada kelompok terbatas, peneliti melanjutkan tahap selanjutnya yaitu perbaikan berdasarkan kelemahan *booklet* selama diuji cobakan, *booklet* diperbaiki sesuai hasil observasi dan wawancara kepada calon pengguna (guru BK dan siswa).

Pembahasan

Model pengembangan yang digunakan adalah *Research and Development*. Peneliti melakukan ketujuh tahap pengembangan (Sugiyono, 2017). Validasi desain dilaksanakan oleh ahli materi, media serta calon pengguna untuk mengetahui akseptabilitas produk *booklet* pencegah kerentanan *self-injury* siswa. Hasil dari uji ahli materi serta calon pengguna (guru Bimbingan dan Konseling) menunjukkan CVI sebesar 0,75 menunjukkan kategori sangat sesuai, sedangkan hasil ahli media memperoleh CVI yaitu 0,83 termasuk pada kategori sangat sesuai berdasarkan pada Lawshe (1975). Begitupun hasil uji calon pengguna (siswa) menunjukkan 83,45% yang berdasarkan Mustaji (2005) termasuk kategori baik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa produk *booklet* pencegah kerentanan *Self Injury* siswa sudah terpenuhinya akseptabilitas.

Dari hasil yang sesuai pada rancangan tujuan dari penelitian pengembangan yang telah dilakukan adalah menghasilkan produk yaitu *booklet* pencegah kerentanan *Self Injury* siswa yang memenuhi akseptabilitas berdasarkan pemikiran Commite (1991) yaitu yang meliputi aspek kelayakan, kegunaan, ketepatan dan juga kepatutan. Dengan itu, peneliti akan memperbaiki *booklet* tersebut berdasarkan dari saran ahli materi serta media sehingga hasil akhir yang dihasilkan akan siap dan bisa diuji coba dalam kelompok terbatas pada calon pengguna.

Uji coba dalam kelompok terbatas menunjukkan hasil uji *Paired Sample T-Test* memperoleh Sig.(2-tailed) = 0,008 menggunakan taraf signifikan 0,05. Nilai 0,008 kurang dari 0,05 jadi diputuskan H_a diterima yang memiliki makna terdapat perbedaan tingkat kerentanan *Self Injury* setelah penerapan produk *booklet* pencegah kerentanan *Self Injury* siswa. Berdasarkan hasil ini mampu disimpulkan media *booklet* pencegah kerentanan *Self Injury* siswa dapat mencegah *Self Injury* siswa. Hal tersebut juga ditunjukkan dari hasil LKPD siswa berdasarkan hasil uji coba produk kelompok terbatas, beberapa siswa menuliskan bahwa dirinya mulai dapat belajar mengontrol emosi, meskipun menurutnya sulit

akan tetapi siswa berusaha untuk melatihnya, siswa juga berhasil melatih dirinya untuk mudah mengkomunikasikan perasaannya pada orang-orang terdekatnya, seperti ibu dan temannya. Siswa juga telah menuliskan list keberhasilan yang akan dicapai guna memberikan *self reward* pada apapun hasilnya. Terdapat beberapa siswa mengaku sulit untuk merealisasikan berfikir positif pada apapun kejadian yang menimpanya, untuk itu mereka perlu belajar memahami lebih dalam konsep berfikir positif.

Rosern Berg dan Owens (dalam Mruk, 2012) menjelaskan bahwa individu dengan harga diri rendah terdapat kecenderungan mempunyai karakter yang hipersensitivitas, kurang stabil, kurang percaya diri, lebih fokus pada perlindungan diri terhadap ancaman daripada mengaktualisasikan potensi dan kemampuan mereka dan orang lain. Atau, ketika harga diri dibiarkan menyimpang, kondisi psikologis individu terganggu seperti perilaku negatif terhadap *self-injury* (Irmayanti, 2016). Sedangkan, individu dengan harga diri (*self-esteem*) tinggi mempunyai kepercayaan diri yang lebih dalam mengeksplorasi kemampuannya, mudah melakukan adaptasi dengan suasana baru sehingga tingkat kecemasan mereka lebih rendah serta memiliki ketahanan diri yang cukup seimbang (Coopersmith dalam Handayani, 2008). Dengan adanya *self-esteem* yang tinggi pada diri setiap individu adalah salah satu cara untuk mengurangi kerentanan *self-injury*.

Sejalan dengan penelitian Rizqi, M. Ilmi (2011) tentang Pengaruh Kematangan Emosi Terhadap Kecenderungan Perilaku *Self Injury* Pada Remaja. Hasil menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku *self injury* pada remaja, hal ini sesuai dengan cara menghindari kerentanan *self-injury* dengan mengelola emosi yang terdapat pada materi *booklet* pencegah kerentanan *self-injury* siswa, bahwa dengan mengelola emosi yang baik dan stabil dapat menjauhkan siswa dari tindakan *self-injury*.

Menurut Setyowati (2019) *booklet* yaitu media cetak yang mampu digunakan pada lingkungan pendidikan dan terkhusus pada bimbingan dan konseling. *Booklet* mampu dimanfaatkan menjadi media guru bimbingan konseling dalam penyampaian materi layanan dengan bentuk cetak yang memiliki daya tarik. Sehingga *booklet* pencegah kepekaan *Self Injury* tersebut dapat bermanfaat untuk mengurangi indikasi *Self Injury* pada siswa SMP dengan beberapa langkah yang telah dijelaskan dalam materi *booklet*.

Akan tetapi selama proses uji coba dalam bimbingan kelompok terdapat temuan lain oleh pengamatan peneliti yaitu, banyak materi yang sulit dipahami oleh siswa, ketika dilakukan wawancara setelah sesi perlakuan, siswa

mengatakan bahasa yang disajikan dalam *booklet* belum sederhana, sehingga banyak bahasa yang sulit dipahami oleh siswa, termasuk guru BK sendiri. Terlihat sesekali guru BK menanyakan maksud dari materi *booklet* kepada peneliti dengan tujuan menyamakan persepsi. Lalu, ada beberapa halaman yang deskripsi materinya terlalu panjang dengan kalimat yang kurang sederhana, sehingga siswa menghabiskan waktu untuk membaca dan memahami isi materi. Oleh karena itu peneliti telah memperbaiki *booklet* berdasarkan hasil pengamatan uji coba produk pada kelompok terbatas.

Kelebihan dari penelitian pengembangan *booklet* pencegah kerentanan *self-injury* ini yaitu hasil uji *Paired Sample T-Test* pada penerapan *booklet* menunjukkan perubahan yang signifikan yaitu perubahan tingkat kerentanan *self-injury* siswa, namun pada tahap berfikir positif perlu dilakukan dalam 2-3 kali pertemuan, karena hasil dari satu kali pertemuan siswa mengalami kesulitan, sehingga hasil *pretest-posttest* terdapat 2 siswa yang penurunannya tidak terlalu signifikan, ketika ditelusuri lebih lanjut mereka memang belum memahami tentang konsep berfikir positif. Kelebihan selanjutnya, *booklet* ini dilengkapi dengan LKPD sebagai bahan latihan dan pendukung untuk siswa memahami materi.

Adapun kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu hanya pada tahap revisi produk awal, sehingga peneliti tidak dapat melakukan uji coba produk kelompok terbatas di sekolah yang berbeda untuk mengetahui kelayakan produk saat digunakan.

PENUTUP

Simpulan

Menurut hasil validasi dari ahli materi, media serta calon pengguna (guru Bimbingan dan Konseling serta siswa) pada media *booklet* pencegah kerentanan *Self Injury* mampu disimpulkan bahwa media *booklet* pencegah kerentanan *Self Injury* sudah terpenuhinya segala aspek akseptabilitas meliputi aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan serta kepatutan. Rincian hasil uji validasi *booklet* pencegah kerentanan *self-injury* dijelaskan sebagai berikut:

1. Hasil dari uji ahli materi serta calon pengguna (guru Bimbingan dan Konseling) menunjukkan CVI sebesar 0,75 yang berdasarkan Lawshe (1975) masuk dalam kategori sangat sesuai, sedangkan hasil ahli media memperoleh CVI sebesar 0,83 dan masuk dalam kategori sangat sesuai didasarkan Lawshe (1975). Begitupun dengan hasil dari uji calon pengguna (siswa) menunjukkan 83,45% yang berdasarkan Mustaji (2005) masuk dalam kategori sangat baik.

2. Pada hasil uji coba yang dilakukan di kelompok terbatas dengan uji *Paired Sample T-Test* memperoleh hasil $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,008$ dengan taraf signifikan 5% atau 0,05. Nilai 0,008 lebih kecil dari 0,05 maka dapat diputuskan H_a diterima yang artinya terdapat perbedaan tingkat kepekaan *self-injury* setelah dilakukannya eksperimen berupa penerapan produk *booklet* pencegah kepekaan *self-injury* siswa. Disimpulkan bahwasanya media *booklet* pencegah kepekaan *self-injury* siswa dapat mencegah *self-injury* siswa.

Saran

Berdasarkan simpulan tersebut, ada saran dari peneliti yang dipaparkan yaitu:

1. Bagi Guru Bimbingan Konseling
Dalam mengimplementasikan cara mencegah *self-injury* dapat dilakukan 2-3 pertemuan agar siswa benar-benar memahami dan dapat mengimplementasikan langkah-langkah tersebut.
2. Bagi Penelitian Berikutnya
Diharapkan adanya peneliti lain yang dapat menyempurnakan tahap pengembangan dalam penelitian ini untuk dilakukan uji kelompok terbatas di sekolah yang berbeda dan melanjutkan tahap berikutnya hingga tahap terakhir, sehingga produk *booklet* pencegah kerentanan *self-injury* lebih layak untuk digunakan secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- A. Muri Yusuf. 2014. "Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan". Jakarta : Prenadamedia group.
- Barent W. Walsh. 2006. *Treating Self-Injury: A Practical Guide*. New York: Guilford Press.
- BBC Indonesia. 2010. Kasus melukai diri naik 50%. (Online) (http://www.bbc.co.uk/indonesia/majalah/2010/03/100312_lkaidiriinggri_s.shtml) diakses 18 April 2019)
- Borg, W. R., Gall., M., D. 1983. *Educational Research. An Introduction*. New York and London, Longman Inc.
- Caperton, Barbara (2004). *What School Counselors Should Know About Self Injury Among Adolescents: A Literature Review*. A Research Paper: University of Wisconsin-Stout.
- Committee, Joint. 1991. *Standart For Evaluations Of Educational Program, Projects, And Materials*. Terjemahan. Semarang : IKIP Semarang Press.
- <https://hellosehat.com/hidup-sehat/psikologi/alasan-melukai-diri-sendiri/> diakses pada 1 Mei 2019
- Hulock. Elizabeth. 1980. *Psikologi Perkembangan edisi kelima terjemahan*. Jakarta: Penerbit erlangga.
- Hurlock, E. B. 2010. *Perkembangan Anak Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Ilmi, Rizqi. T, M. 2011. *Pengaruh kematangan emosi terhadap kecenderungan perilaku self-injury pada remaja*. Skripsi (tidak diterbitkan). Universitas Islam Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Lawshe, C. H. 1975. *A Quantitative Approach To Content Validity*. Jurnal Personnel Psychology. (28): 563-575.
- Mersey care NHS foundation trust. 2011. *Self-harm*. (Online) (http://www.mersecare.nhs.uk/Library/What_w_e_do/Corporate_Services/Communications/Self_help_guides/Self%20Harm.pdf diakses pada 23 April 2019)
- Mustaji, S. 2005. *Pembelajaran berbasis konstruktivistik-penerapan dalam pembelajaran berbasis masalah*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Monks, dkk. 2006. *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: UGM Press.
- NHS choices. 2011. *Self harm*. Retrieved on Dec. 17, 2011 from http://www.nhs.uk/conditions/Self_injury/Pages/Intruccion.aspx
- Purwoko, B. (2015). *Keefektifan Konseling Resolusi Konflik untuk Mengatasi Konflik Interpersonal pada Siswa SMA*. Disertasi dan Tesis Program Pascasarjana UM. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Reksoatmodjo, T. N. 2007. *Statistika*. Badung: Refika Aditama.
- Safaria, Triantoro & Nafrans Eka Saputra. 2009. *Manajemen Emosi (Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda)*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence, perkembangan remaja*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Setyowati, R., & Nuryono, W. 2019. "Pengembangan Booklet Etika di Sekolah untuk Layanan Informasi bagi Siswa Kelas VIII SMP Negeri 29 Surabaya". *Jurnal BK UNESA*, 9(3). Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Siti Pratiwi Suardiman. 1995. *Psikologi Perkembangan*. Yogyakarta : FIP IKIP Yogyakarta.
- Soemanto, W. 2012. *Psikologi Pendidikan : Landasan Kerja Pemimpin Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2016. *Cara Mudah Menyusun Skripsi, Tesis, dan Disertasi (STD)*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. 2013. *Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Yusria Ningsih, *Konseling Anak, Remaja, Dewasa dan Manula*, hal.17